

VYBUDUJTE SI VO SVOJOM VNÚTRI
NAJKRAJŠÍ DOMOV PRE DUŠU



Na ceste za sebaláskou



Najwa Zebian





Na ceste
za sebaláskou



Najwa Zebian

Najwa Zebian
Na ceste za sebaláskou

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Alferia
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 116. publikáciu

Z anglického originálu *Welcome Home*, vydaného vydavateľstvom Harmony Books
v roku 2021, do slovenčiny preložila Zuzana Budinská.

Jazyková redakcia Anetta Letková
Spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2022
Počet strán 336
Tlač THB a.s.

Copyright © 2021 by Najwa Zebian
All rights reserved.

Published in the United States by Harmony Books, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC, New York.

Poems from *Nectar of Pain* copyright © 2018 by Najwa Zebian,
reprinted with permission by Andrews McMeel Publishing.

Poems from *Sparks of Phoenix* copyright © 2019 by Najwa Zebian,
reprinted with permission by Andrews McMeel Publishing.

Excerpt from “Scream,” *When You Ask Me Where I’m Going* by Jasmin Kaur,
copyright © 2019 by Jasmin Kaur, reprinted with permission by HarperCollins.

Illustrator: Meighan Cavanaugh; illustrations based on
original illustrations by Sammy Orłowski

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2022

Translation © Zuzana Budinská, 2022

Cover design © Sandra Chiu

Cover illustrations © shutterstock.com/Olga_Lots, konopgalen, Nik Merkulov
Photo © Farah Benni

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukovaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.

ISBN 978-80-8090-318-3 (ePub)

ISBN 978-80-8090-317-6 (pdf)

ISBN 978-80-8090-316-9 (print)

*Venujem každej duši, ktorá hľadá domov.
Prišli ste do cieľa.*



Obsah



<i>Prológ</i>	9
<i>Úvod: Cesta domov</i>	11
Prvá kapitola: Budovanie základov.....	47
Druhá kapitola: Sebaláska.....	71
Tretia kapitola: Odpustenie.....	109
Štvrtá kapitola: Súcit	141
Piata kapitola: Pochopenie	169
Šiesta kapitola: Odovzdanie sa	219
Siedma kapitola: Záhrada snov	261
Ôsma kapitola: Umenie počúvať samých seba	289
Deviata kapitola: Prispôsobovanie sa novej realite	307
<i>Dodatok: Akú miestnosť/aké miestnosti by ste pristavali?</i>	315
<i>Poďakovanie</i>	335

Prológ



Neviem, prečo prežívate to, čo prežívate. Rovnako neviem ani to, prečo teraz držíte v rukách túto knihu. Môže to mať nespočetne veľa dôvodov. Niečo mi však hovorí, že sa cítite stratení, osamelí, že zúfalo túžite po tom, aby vás druhí ľudia vnímali, počúvali a oceňovali. Myslím, že sa chcete cítiť v bezpečí. Niečo mi hovorí, že toto všetko hľadáte v niekom inom, len nie v sebe. Hľadáte to niekde mimo vás. Pravda však je, že domov každého z nás má byť v ňom samom. Váš domov sa nachádza vo vás. Vy si ho navrhujete, vy ho staviate, vy v ňom bývate. Musíte nájsť samých seba. Musíte samých seba vnímať. Počúvať. Musíte sa mať radi. Vy sa musíte postarať o to, aby ste sa cítili v bezpečí. Viem, že je veľmi ťažké si to predstaviť, preto vás chcem prostredníctvom tejto knihy aspoň na diaľku držať za ruku a viesť vás procesom budovania najkrajšieho domova vo vás, aby ste si na konci tejto cesty mohli povedať: *Vitaj doma.*

ÚVOD

Cesta domov



Ešte predtým, ako si začnete budovať svoj domov, je dôležité vybudovať si cestu, ktorá bude viesť k miestu, kde sa bude nachádzať. Z čoho ju však postavíte? Z prekážok, ktoré sa vám podarí v živote prekonať.

Väčšina z nás robí chybu v tom, že si domov alebo zázemie buduje v inom človeku, lebo veríme, že naša hodnota sa odvíja od toho, či nám dovolí nazrieť do svojho vnútra. No keď potom vzťah s týmto človekom ochladne alebo sa nadobro rozpadne, cítime sa opustení a osamelí; je to však prirodzené, pretože sme vzťahu venovali veľkú časť seba. V úvode tejto knihy sa dočítate o tom, aké je dôležité vybudovať si domov - osobný priestor v sebe samých. Už sa viac nezaoberte minulosťou, tým, či a ako dlho ste nemali prístrešok pre dušu, alebo koľko ľudí ste museli prosiť, aby vás mali radi. Teraz je ten čas začať budovať domov v sebe samých. Ste na to pripravení?

Poďme spolu budovať cestu, ktorá bude k nemu viesť.



Bol pondelok ráno.

Zobudila som sa na to, že mi prišla správa s textom *Môžem ti zavolať?* Začudovala som sa. To sa na Noaha nepodobalo, pretože zvyčajne sme si telefonáty plánovali niekoľko dní vopred. Nepozdávalo sa mi to, ale v poslednom čase sme si písali oveľa intenzívnejšie ako kedysi, a tak mi napadlo, že telefonát je prirodzený posun vo vzájomnej komunikácii. Tak som odpísala, že jasné, vyskočila som z postele, vlasy si zopla do drdola a sadla som si k ostrovčeku v kuchyni, kde som mala vo zvyku písať.

Zavolať mi cestou do práce. Najprv sme sa chvíľu rozprávali o jeho práci a poriadne sme sa nasmiali, už si ani nepamätám prečo. No vždy, keď sme spolu volali, som sa z toho tešila. Vždy som bola rada, keď som ho rozosmiala, aj keď som pri tom často urobila zo seba úplnú hlupaňu.

Bavili sme sa o všeličom možnom, no akýsi hlas v mojom vnútri mi hovoril: *Určite mi nevolá, aby sme si len tak poklebetili. Iste mi chce povedať niečo dôležité.*

Možno chce vedieť, kedy sa budeme môcť najbližšie stretnúť. Možno sa chce predo mnou viac otvoriť a s niečím sa mi zveriť. Alebo mu jednoducho chýbam. Nie, to určite nie. On nie je človek, ktorého by ovplyvňovali city. Nepriзнаl by to, ani keby to bola pravda.

No ďalší hlas, ktorý som sa snažila počúvať viac, vravel: *Iba sa chce s tebou porozprávať. Upokoj sa. Zaslúžiš si mať v živote človeka, ktorý ti zavolá len tak, lebo ťa chce počuť.*

Vtedy som sa rozhodla počúvať tento druhý hlas. Bol to rovnaký hlas, ktorý som počúvala aj pár dní predtým, ako som sa odhodlala vystúpiť zo svojej komfortnej zóny a začala Noaha viac chváliť. Hoci mi to neopätoval vždy, cítila som, že ho moje komplimenty tešia. V tej chvíli mi nezáležalo na ničom inom. Snažil sa totiž vyrovnáť

s veľmi nepríjemnými zážitkami z minulosti a zakaždým, keď prijal moju pochvalu, stálo ho to veľa úsilia.

Bola som rada, že niekto dokáže prijať pochvalu odo mňa.

Ten vnútorný hlas ma viedol tak ďaleko za hranice mojej komfortnej zóny, až som bola z toho prekvapená. Nemala som vo zvyku druhým ľuďom hovoriť, ako veľmi sa chcem s nimi stretnúť. Nekontrolovateľne červenať som sa začala už len pri myšlienke, že niekomu poviem, že túžim po osobnom stretnutí. Hanbila som sa, keď som to vyslovila, za to, že som si to želala, aj za to, že som si to musela priznať.

V kultúrnom prostredí, z ktorého pochádzam, je hovoriť o pocity a láske tabu. Povolené je to iba vo filmoch či v televíznych reláciách. Ako dieťa ich síce sledujete, ale uvedomujete si, že to, čo prežívajú postavy či účinkujúci v nich, je v skutočnosti nemožné. Je to akási kognitívna disonancia (ľudská reakcia na nepríjemné novozískané informácie protirečiace predchádzajúcej predstave alebo vedomosti; pozn. prekl.). *Môže sa to stať a môže sa to stať komukoľvek, ale ak by som to zažil/zažila alebo urobil/urobila ja, boli by z toho len problémy.*

Teda aspoň v takom duchu vychovávali mňa v malej dedinke v Libanone. Všetci obyvatelia boli moslimovia – teda aspoň na papieri. Mešita sa nachádzala kúsok od nášho domu. Rodičia kládli pri výchove veľký dôraz na náboženské princípy a hodnoty. Takáto výchova však vytvárala hlboké deliace čiary medzi dievčatami a chlapcami a medzi mužmi a ženami. Ako dieťa som vzťahy vnímala tak, že jedného dňa si ma nájde nejaký rytier v žiarivom brnení, nech by ma rodičia akokoľvek dobre ukrývali, povie mi, že ma ľúbi a chce si ma vziať, vezmeme sa a budeme žiť šťastne až do smrti.

Paradoxne, v disneyovkách produkovaných a vysielaných na druhom konci sveta – tam, kde som časom zistila, že moje

vnímanie vzťahov je úplne pomýlené a nesprávne – sa dievčatám núkal podobný obraz. Dnes už rozumiem tomu, že je to obraz postavený skôr na mizogýnii a myšlienke patriarchátu, ktoré sú nanešťastie viac či menej rozšírené po celom svete, ako na kultúrnych či náboženských špecifikách. O tomto by som mohla napísať samostatnú knihu, no vráťme sa späť k môjmu vnútornému hlasu, ktorý som spomenula.

Vždy, keď som ho poslúchla, som lepšie spala a cítila sa šťastnejšia, tak som si povedala, že ho počúvnem aj v to ráno.

Tak som Noahovi povedala, že by som sa s ním veľmi rada stretávala. Keďže mal toho veľa v práci, dohodli sme sa, že sa budeme stretávať raz mesačne. No niekoľko dní pred tým telefonátom mi ten hlas pošepol, že ak ho chcem vidieť skôr, musím mu to povedať. Tak som mu napísala.

Zareagoval, že mi dá vedieť v priebehu budúceho týždňa, kedy by to bolo možné. Potešila som sa. Presvedčila som samu seba, že sa musím naučiť viac a lepšie vyjadrovať svoje pocity, pretože som vedela o jeho problematickej minulosti, o ktorej mi trochu rozprával, a že v dôsledku toho je nedôverčivý. *Musím ho uistiť, že mi na ňom záleží*, pomyslela som si. *Musím ho podporiť v tom, aby vnímal, že je dôležitý a že si ho niekto váži*.

Po chvíľke trápneho ticha počas nášho telefonátu som povedala: „Viem, že možno občas hovorím veci, ktoré ešte nie si úplne pripravený počuť, ale dúfam, že ťa utvrdia v tom, že si pre tento svet dôležitý.“ Pritom som mu skladala len nevinné komplimenty a opakovala rôzne afirmácie.

Odpovedal: „Veď práve... Myslím si, že by sme si mali prestať písať a nemali by sme sa stretávať.“

Pri tomto by som sa rada pristavila a objasnila vám, ako som sa vtedy cítila. Šokovalo ma to. Zároveň neprekvapilo. Tušila som to.

V poslednom čase sa mi vôbec nepáčilo, ako sa to medzi nami vyvíja. Vedela som, že s tým nie som spokojná. Keď sa pozriem na to späť, vlastne som si zamenila pocit šťastia z toho, že som prijala svoju zraniteľnosť a že konečne dokážem vyjadriť svoje pocity, za pocit šťastia z nášho „vzťahu“. No je pravda, že som bola vždy zmätená, keď na moje slová nereagoval tak, ako som očakávala. Snaha „dostať“ z neho aspoň niečo, čo ukrýval vnútri, a snaha získať si jeho pozornosť sa zakaždým podobala na preteky - s ilúziou, že majú niekde cieľ. A tak bežíte a bežíte, ale cieľová rovinka sa vám stále viac vzdďaluje. Predstavovala som si najrôznejšie scenáre, ako zareagujem, ale vtedy som ostala ticho. Mala som pocit, akoby som sa začala zmenšovať, scvrkávať. V tej chvíli som nadobudla pocit, že objatie, ktoré som v tej nekonečnej chvíli veľmi potrebovala, mi najlepšie poskytnete o niekoľko čísel väčší sveter, ktorý som mala na sebe a do ktorého som sa mohla zabaliť. Ako sa mohlo skončiť niečo, čo sa vlastne ešte ani nezačalo? *Čo som si myslela? Veď to bolo jasné, že sa niečo také stane. Nikto so mnou nechce byť.*

Noah prerušil chvíľu ticha slovami: „Vieš, posledné dni bolo toho na mňa trochu veľa. Na toto naozaj nie som pripravený.“

Trochu veľa? Myslí to vážne? Veď sme si len PÍSALI!

Okamžite som prešla do útoku a zakontrovala som: „Veď si hovoril, že si šťastný!“

„Áno, povedal som to. A bol som šťastný. No uvedomil som si, že ešte nie som pripravený. Ešte je príliš skoro. Stále som sa úplne nevyrovnal s problémami z minulosti a viem, že to musím zvládnuť sám.“

Jasná a priama odpoveď. Povedala som: „Dobre, v poriadku, tak ti už nebudem vravieť všetky tie veci, ktoré som ti hovorila. Prepáč.“

Opäť sa vo mne ozval ten hlas: *Išla som na to prirýchlo. Hovorila som niečo, čo som nemala. Možno by bolo všetko inak, keby som chvíľu počkala. Je to moja chyba.*

„Myslím si, že chceš viac, ako ti môžem teraz dať, a nebolo by odo mňa férové, keby som žiadal od teba vrátiť sa o niekoľko krokov späť. V tejto chvíli bude asi najlepšie, keď si nebudeme písať.“

„Vôbec?“

„Vôbec. Je mi jasné, že toto si nechcela počuť, ale stojím si za tým. Viem, že ťa to zraní, ale je to moje rozhodnutie.“

Je v podstate nemožné slovami opísať bolesť, ktorú mi spôsobili jeho slová. Bolo to, akoby išiel niekto so mnou na vrchol kopca a potom ma z celej sily sotil dole. Navyše ma to úplne ochromilo a otupilo. Možno to spôsobilo popieranie, šok, to, že som odmietala uveriť, čo mi urobil. Alebo tá bolesť, ktorú mi spôsobil, bola taká veľká, že som ju už nedokázala naplno precítiť. V celom tele som cítila zvláštne brnenie. Akoby som chcela plakať, ale nedalo sa. Akoby som chcela kričať, ale nedalo sa. Myslím, že som si vtedy len želala, aby to dopadlo inak, ale nič som nezmohla.

Boj sa skončil.

Bola som zúfalá a bezmocná.

Ako mám bojovať, keď som ostala na bojisku sama? Ako mám bojovať, keď už niekto vztýčil bielu zástavu za mňa? Ako sa mám rozlúčiť s niekým, kto tu už nie je? S niekým, kto už odišiel, a oznámil mi to až vtedy, keď dorazil do cieľa?

Zvyšok toho telefonátu sa mi zlieva do jednej veľkej machule.

Hneď potom som utekala na pracovné stretnutie, nemala som ani čas plakať. Potom som musela vybaviť telefonát s obchodným partnerom, pričom som sa maximálne snažila nedať na sebe nič znať. No na konci sa ma opýtal: „Ste v poriadku?“

Musím sa priznať, že v tom období som túto svoju vlastnosť doslova nenávidela. Keď mám problémy, je to na mne hneď poznať. Je to na mne počuť. Vidieť mi to v očiach. Jednoducho sa to nedá prehliadnúť. Aj obchodný partner, s ktorým som telefonovala, vycítil,

že nie som v pohode. Pomyslela som si: *Bože! Nenávidím sa za to, že ani v telefóne nedokážem utajiť, ako sa cítim.*

Odpovedala som: „Úprimne, nie som v poriadku.“ A hneď nato som sa nekontrolovateľne rozplakala. Vyrozprávala som mu, čo sa stalo.

„Nechápem, prečo sa mi neustále dejú takéto veci... Tak veľmi to bolí... Bolí ma duša... Musím si dať na chvíľu pauzu. Teraz sa vôbec neviem sústrediť na projekt, na ktorom sme sa dohodli.“

Bol veľmi milý a snažil sa ma všemožne povzbudiť, čo však, ako sa vtedy zdalo, išlo jedným uchom dnu a druhým von. Jediné, čo som v tej chvíli vnímala, bola tá nesmierna a ubíjajúca bolesť. Časom ma však netrápilo len sklamanie z Noaha. Úplne ma ovládol pocit opustenosti a pocit, že na mne nikomu nezáleží a že za nič nestojím.

Bola to tá najzvláštnejšia situácia, v akej som sa kedy ocitla. Hovorila som si: *Prečo ľuďom neprekáža, že už spolu nekomunikujeme, a prečo ma vždy s takou ľahkosťou vymažú zo života?*

Veľmi aktívne som sa ponížovala a spochybňovala. Sama seba som sa pýtala: *Kto si myslíš, že si?* Myslela som si, že som na sebe dostatočne pracovala a že som sa už dostala do štádia, keď bude moja odpoveď na túto otázku znieť: *Som Najwa Zebian.* A nie ako predtým: *Nie som nikto.* Ako to, že som sa opäť vrátila k odpovedi: *Som človek, ktorý si nezaslúži lásku?*

Na jednej strane som sa cítila ako narcistka, ktorá nedokáže prijať, že nie každý má záujem o ňu a o jej spoločnosť, a na druhej strane som si uvedomovala svoju hodnotu. Rozhodla som sa počúvať hlas, ktorý mi hovoril: *Stále nevieš, ako dovoliť druhým ľuďom, aby vnímali a uvedomili si tvoju hodnotu. Ak by si to vedela, nič z toho by sa nebolo stalo.*

Potom som si niekoľko dní v hlave prehrávala každú jednu chvíľu a situáciu vo vzťahu s Noahom. Každú jednu chvíľu a situáciu, keď

som sa nezachovala správne a keď som urobila chybu. Nad všetkým som uvažovala niekoľkokrát, točila som sa v kruhu. I keď to, čo bolo medzi nami, nazývam vzťah, v skutočnosti to nikdy nebol plnohodnotný vzťah. Veď sme neboli ani na jednom rande. Možno tam naozaj bol potenciál na naozajstný vzťah so všetkým, čo k tomu patrí, možno tomu ani veľa nechýbalo, ale nakoniec to nevyšlo. Na to, čo som k Noahovi cítila, bola bolesť, ktorú som prežívala, neprimeraná a prekvapivá. Neľúbila som ho, dokonca som ho nemala až tak rada. Len som verila v neho a v jeho schopnosti. Oveľa viac ma ranilo to, že sa na mňa niekto vykašľal než to, o koho išlo.

Obchodný partner, s ktorým som po rozhovore s Noahom telefonovala, mi dal kontakt na svoju terapeutku Brittany. V tom období som už istý čas nechodila na terapie, pretože som vnímala, že mi nič nedávajú a nikam ma neposúvajú. No rozhodla som sa, že to opäť skúsim. Keď som novej terapeutke Brittany opísala svoju situáciu a šok, ktorý som zažila, naša komunikácia prebiehala asi takto:

TERAPEUTKA: Po prvé, emócie a pocity predstavujú vlastne energiu v pohybe, čo znamená, že aj keď nám pripadajú silné a akokoľvek kruté, je to v skutočnosti iba energia, ktorá nami prechádza a prejde a ktorú nakoniec nejakým spôsobom spracujeme. Po druhé, je prirodzené, že to, čo ste prežili, vo vás vyvolalo šok, pretože vy by ste sa pravdepodobne zachovali inak. No a po tretie, v takýchto chvíľach utrpí a trpí len naše ego. Niekedy totiž chceme byť práve my tí, ktorí prví urobia také rozhodnutie a spália všetky mosty.

(Je pravda, že mi zopárkrát napadlo, že som to medzi mnou a Noahom mala ukončiť ja.)

TERAPEUTKA: Takže keď vám povedal, že si už nebudete písať, ako to ovplyvnilo to, kým ste a aká ste?

JA: Podľa mňa to len potvrdzuje, že nikomu nestojím za to, aby so mnou udržoval akýkoľvek vzťah. Nehovorím to preto, lebo by som neverila, že toho nie som hodná, ale preto, lebo ma v tom utvrdzuje všetko, čo som zažila.

TERAPEUTKA: Zdá sa mi, že ste až tak netúžili udržiavať kontakt s tým mužom alebo s ním nadviazať partnerský vzťah.

JA: Najprv som si myslela, že áno, ale inak, ako to vnímal on. Znamená to, že som chcela zmeniť to, ako sa cíti, ale teraz už viem, že v tomto smere nezmôžem vôbec nič.

TERAPEUTKA: Takže si myslíte, že ste chceli nadviazať vzťah presne s tým mužom? Alebo iba túžite po vzťahu vo všeobecnosti?

(Ešte aj terapeutka, s ktorou som sa rozprávala prvýkrát v živote, odhalila, že som nebola smutná pre Noaha.)

JA: Určite túžim po vzťahu vo všeobecnosti, ale... Cítila som, že medzi mnou a tým mužom, Noahom, niečo je, nejaké prepojenie. Keď sme sa prvýkrát stretli, na tvári sa mu zračil veľký smútok. Akoby ma nejaký hlas nabádal, aby som sa mu pokúsila pomôcť. A vždy, keď sa predom mnou otvoril, s niečím sa mi zdôveril a ukázal svoju zraniteľnosť, som nadobudla pocit, že to prepojenie a puto medzi nami sa posilňuje. Poznala som ten smútok. Vôbec mi neprekážalo prežívať ho spolu s ním, pretože som mu rozumela.

TERAPEUTKA: Smútok je pocit, s ktorým sa väčšina ľudí dokáže maximálne stotožniť. Je to akýsi inštinkt záchrancu. Keď vnímame, že niekto prežíva veľký smútok, prirodzene ho chceme chrániť. Chceme mu pomôcť vyrovnať sa s bolesťou. Chceme, aby vedel, že na to, čo prežíva, nie je sám, psychicky ani fyzicky. Lenže v takomto prípade to nezohráva žiadnu rolu, bolesť ani smútok toho človeka to neutíši ani nezmierni. Telo si to všetko pamätá. Keď sa nám to stáva opakovane, v mozgu vznikajú nervové dráhy, ktoré spôsobujú, že sme stále viac presvedčení o tom, že za nič nestojíme alebo nie sme dosť dobrí. A keď potom natrafíme na ďalšieho človeka, ktorý prežíva podobnú bolesť, skutočnosť, že našu snahu pomôcť mu odmieta, alebo to, že mu to nijako nepomáha, nás raní ešte viac. Presne to sa stalo vám, keď vám dotýčný muž oznámil, že si už nebudete písať, a ukončil to, čo bolo medzi vami.

Po tejto konverzácii sme sa dohodli, že jej o tri dni zavolám. Tie tri dni si pamätám len veľmi matne. Úplne som sa nechala unášať pocitmi. Dlhú som uvažovala nad tým, prečo sa tak trápim pre človeka, s ktorým som ani zďaleka nemala nejaký plnohodnotný vzťah. Vyčítala som si, že som to medzi nami neukončila ja a že som mu prvá nepovedala, že s ním už nechcem komunikovať. Napadlo mi aj to, že moja prehnaná reakcia na vlastne nepodstatnú udalosť nie je v poriadku.

Keď som potom o tri dni konečne zavolala terapeutke, povedala mi niečo, v dôsledku čoho som po celý zvyšok toho dňa nekontrolovateľne plakala. „Myslím si, že v minulosti ste zažili niečo, čo vo vás zakorenilo pocit, že nie ste dosť dobrá, že za veľa nestojíte.“

Akoby mnou vtedy prebehol elektrický prúd a akoby mi v žilách začal prúdiť jed alebo bolesť – rana hlboko v mojom vnútri sa opäť